

RAVETTE BOOKS

سلسلة الدليل الإداري

تنظيم وتفعيل الذات

تنـظيـم
وتفعيـل الـذات



يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

The Management Guide to Managing Yourself



تنظيم وتفعيل الذات



تاليف
كيت كينان

ترجمة
مركز التعريب والبرمجة
محمود الحلبي



الطبعة الأولى
1416 هـ ـ 1995 م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
بناية الريم ـ شارع ساقية الجنزير ـ عين التينة
هاتف 861311 - 860138 - 811385
ص ب 13/5574 بيروت ـ لبنان
هاتف وفاكس دولي 4782486 (212) 001

المحتويات

تنظيم الذات

تنظيم الذات هو أمر لا يَهُم سوى القليل من الناس. مع أن الحياة ليست لباساً نرتديه ثمّ نخلعه. وكما هو معروف أن هنالك فرصة واحدة يمكن الحصول عليها، سواء عملت لمؤسسة كبيرة، أو تدير أعمالك الشخصية للمنزل، فإنه لأمر حيوي أن تستفيد الاستفادة القصوى من الفرص التي تتاح لك.

ومعظم الناس يريدون أن يحققوا الأفضل من ناحية الأداء. فأولئك الذين يحققون قدراً من النجاح هم الناس السعداء والمنتجون. لذلك فإن موضوع التحكم بالذات بطريقة فعالة، هو مفتاح النجاح.

هذا الكتاب يعالج هذا الموضوع بالذات.

الفصل الأول

إدارة الحياة كلاعب الكرات (البهلوان)

إن التأقلم مع متطلبات الحياة يشبه خدعة التلاعب بالكرات، وكما يفعل المحترف، فإن معظم الناس يجب عليهم أن يبقوا مجموعة من الكرات في الهواء في الوقت نفسه.

هناك ثلاثة ميادين أساسية حيث القدرة على هذا النوع من الإدارة تغدو ذات أهمية ـ عملك، منزلك وحياتك الشخصية. والصعوبة أن هناك دائماً وقت أقصر يمكن أن تكون فيه تلك الميادين في انسجام وتوافق.

فإذا كان هناك اثنان من تلك الأمور واقعين تحت سيطرتنا في وقت ما، فإن ذلك يُعَدُ بلاءً حسناً. أما إذا كان اثنان أو أكثر من تلك الأمور تعترض سبيلها بعض المشاكل، فمن الأرجح أن تجد نفسك تصرف طاقتك على التأقلم والصمود. ولذا تقضي وقتاً أقل مع نفسك والوقت الأقل في إدارة شؤونك.

الضلوع بأكثر من طاقتك

إن معظم الناس تأخذ على عاتقها الكثير من المسؤوليات. ومعظم هذه المسؤوليات تقبل بطيبة خاطر خصوصاً إذا كنت إنساناً أقدر على تحمل هذه المسؤوليات حيث سنرى أن هذه المسؤوليات تلقى على عاتقك بسبب إدراك مقدرتك على إتمام الأمور بشكل

صحيح. فهذا يعني أنه سيكون لديك دائماً أكثر من طاقتك على تحمل المسؤوليات.

ربما يكون هذا غير عادل إذا كنت تضطلع بهذه المسؤوليات أكثر من الغالبية. ومن المحتمل أنك أيضاً غير قادر على قول لا. أو ربما تسمح لغيرك أن يعتمد عليك كثيراً من أجل أن توفر له الدعم. لكنك عندما تأخذ على عاتقك أكثر من اللازم يمنعك هذا من إدارة شؤونك بنجاح. لذا فإنك تحتاج أن تسأل نفسك إذا كان لزاماً عليك أن تتحمل كل هذه المسؤوليات. فإذا كانت هذه المسؤوليات مفروضة عليك أو كنت من النوع المجبول على العطاء لأنك تظن أن هذا ما يتوقعه منك الآخرون. فإذن عليك أن تقرر ما إذا كنت تقبل بما يجدر بك أن تطرحه.

التعوّد على نمط ما

إن العمل ضمن نمط معين يعطيك إحساساً زائفاً بالشعور بالأمان. فأنت تشعر أنك تبلي بلاءً حسناً لمجرد أنك تفعل الأشياء التي أنت معتادٌ على القيام بها أو لأنك مشغول ـ أو حتى مشغول فوق اللزوم لتقوم بالتغييرات العملية التي قد تساعدك على إدارة شؤونك بشكل أفضل.

فربما قد تُجَر إلى وضع تجد نفسك فيه تنفذ عدة مسائل خارجة عن اتفاق العمل الأساسي. ومن دون أن تدرك ذلك، يمكن أن تكون قد أدخلت نفسك في روتين من المستحيل أن تدرك كم أنت غارق فيه.

وحتى لو أدركت أنك قد أصبحت ضمن هذا الروتين، فإن مقدار الجهد الذي يمكن أن يبذل لتغيير هذا الروتين يصبح مثبطاً للهمة، خصوصاً إذا كنت غير واثقٍ من جدوى هذا التغيير.

التأقلم دون المستوى المطلوب

كم هي مقدرتك على التكيف أمر صعب التحديد. وإدراكك أنك تنجز دون المستوى الذي تبتغيه هو الخطوة الأولى. فدائماً يكون النقص في مستوى التنظيم الشخصي هو الدليل على أن مدى تأقلمك هو دون المستوى اللازم. فمثلاً:

- تكرار عدم وضع الأشياء في أماكنها المعتادة.
- عدم إيجاد الوقت الكافي لدرس بعض المسائل.
- التخلف عن إنجاز ما كنت قد وعدت به سابقاً.
- الاكتشاف أنه على الرغم من كمية العمل المنجزة فإنه لا يشكل فارقاً بالقياس إلى نسبة الأعمال المتبقية.

فإذا وجدت بأنك عالق ببعض مما ذكرنا، فإذن أنت تحتاج إلى إعادة تنظيم أمورك بشكل أفضل. فالتنظيم الأمثل يشتمل على كيفية إدارة شؤونك على الوجه الأفضل. لكن التجاوب المتوقع حصوله إذا كنت تحت تأثير ضغط ما هو أن تشعر أنك غير قادر على تنظيم الأمور لأنك مشغول فوق العادة بمجرد إبقاء الأمور كما هي في الوقت الراهن. وهذا ليس بتقدم ملموس، لأنك إذا لم تنظم أمورك فليس من السهل أن تنجز أي عمل. لذا فإن الاستفادة من عمل أي

مجهود لتنظيم أمورك سوف يسمح لك أن تتأقلم بشكل ملحوظ مع ما يستجد من الأمور.

فالخطوة الثانية هي تقرير أن ما تفعله هو بالفعل ما تود القيام به. فوضع هذا في إطار التنفيذ هو أكثر صعوبة على الأخص إذا لم تقرر أيٌّ من نشاطاتك هو الألزم، وأيٌّ تفرض على نفسك القيام به وأيٌّ مفروض عليك.

الوقوع تحت ضغط ما

إذا شعرت أنك غير قادر على إدارة شؤونك على الشكل الأمثل فربما تكون واقعاً تحت تأثير ضغط كبير دون أن تدرك ذلك وحتى دون أن تعرف، أن هذا يؤثر عليك، ويجعلك لا تفهم لماذا تشعر أن الأمور خارجة عن نطاق السيطرة.

إن القليل من الضغط هو صحي عادة. فأنت تحتاج إلى ما يدفعك إلى الاستيقاظ والذهاب إلى عملك. وفقط حين يبلغ هذا المستوى من القلق ما يمنعك من إنجاز الأمور يغدو ذلك الإجراء العلاجي مطلوباً.

ومن الممكن أن يتغير موقع الهدف ومن المحتمل أن تحدث ضمن نطاق حياتك العملية أو خلافها أحداثاً لا يكون بمقدورك السيطرة عليها، حيث يكون من المتوجب عليك القيام بالكثير من الأمور المستجدة ـ إنجاز عمل، تقريري إضافي إلخ، . . ويمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى الشعور بالضغط. فهذه إذن بعض الإشارات

المنذرة لحصول مثل هذا الضغط:

- أيجب عليك دائماً أن تقدم الأعذار لتخلّفك عن إنجاز الأعمال في الوقت المحدد. أو أنها ليست ضمن الإطار المتوافق عليه، عندما لم تضطر سابقاً إلى مواجهة مثل هذه المشكلة.
- عدم القيام بأمور إضافية كنت قبلاً ترغب القيام بها وذلك لأنك تشعر بأنك تعب جداً.
- كونك شديد الحساسية وحاد المزاج بشأن أمور سخيفة لم تكن تزعجك أبداً في السابق.
- نقص حماسك للعمل الذي كان في السابق يوقد شرارة اهتمامك.

كل هذه الدلائل تشير إلى حدوث الضغط. لأنها تعكس تصرفك الغير معتاد. ربما تدرك بشكل بطيء أنه ليس العمل، بل أن الضغط الناتج هو السبب في هذا التصرف.

البحث عن الحلول الغير مجدية

عندما تحاول أن تجد طرقاً للتعامل مع الصعوبات فإن بعض الأمور التي تبدو أنها ربما الحل في النهاية تحمّلك المزيد من المشاكل وليست هي بالحلول النهائية. وربما أنك تقرّ معترفاً ببعض الأمور التالية:

- لوم الآخرين أو الظروف. فهذه هي الوسيلة المعتادة لتفادي الشعور بالذنب. وربما حتى تنتهي بإقناع نفسك أنك أنت المسؤول عما يحصل.

- تجاهل الأمور على أمل أن تتوارى الصعوبات مع مرور الوقت. لكن للأسف هذا لا يحصل؛ فالأمور تزداد تعقيداً مع مرور الوقت.
- شرب الكحول هو أحد الوسائل لحجب الحقائق التي تقلقك. ربما يشعرك هذا بالتحسن على المدى القصير. ثم تظهر الأمور على حقيقتها المُرّة كما كانت وربما أكثر صعوبة من قبل. والحل الذي لا مناص منه يكون باللجوء مجدداً إلى تعاطي الكحول.
- تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة قد يكون أحد الوسائل لتهدئة الأعصاب. ولكن هذا لا يؤمّن ما تحتاج إليه بالفعل، وتكون النتيجة قلقاً إضافياً ناتجاً عن زيادة في الوزن توجب معالجتها.

ليست أي من تلك الأمور الآنفة الذكر وسائل ناجعة للتنظيم. وربما لا تكون شعرت أنك أدخلت نفسك تحت تأثير العادات السيئة، أو أن هذه الحلول رغم جاذبيتها لا تؤمن سوى رفعاً للمعنويات ليس إلا. ووضعك سيزداد سوءاً على المدى البعيد ولن يكون هناك حل جذري.

نقص القدرة على إدراك التوجه الصحيح

أن لا يكون عندك توجهات تتطلع إليها قد يُكَوِّن مشكلة رئيسية. فإذا كنت تفتقد قدرة التركيز ولا يتوفر لديك مبدأ الحل الوسط، فأنت لا تكافح من أجل هدف بل تعالج المشاكل عند بروزها.

أما إذا كنت لا تسعى نحو هدف محدد فربما ستجد نفسك كالخلد الذي يسير فوق طريق متحركة، يواصل السير، ولكن في النهاية يبقى في مكانه.

في البداية يبدو التمرين مسلياً. ولكن عندما يغدو هذا منهكاً للقوى يصبح التوقف قراراً يتخذ عن وعي. لذا فأنت تحتاج أن تبطىء الخطوة كي تقوم بتقييم جِدّي لوضعك الراهن وما تطمح للوصول إليه.

ذلك قد يعني البحث عن عملٍ أكثر ملائمة. فليس هناك من أحد يستطيع أن يواصل حياة ميؤوساً منها. وحتى في هذه الوفرة الزائدة من الأعمال في عصرنا هذا يتوفر دائماً اختيار آخر. فالحياة هي أقصر مِن أن نستمر في عملٍ لا نحبه.

لكن الغير المألوف هو دائماً أمر مخيف بعض الشيء، وبكل بساطة لكونه في الأساس غير مألوف، لذا فهناك دائماً ما يشدك للعودة إلى الطريق التي سلكتها سابقاً رغم أنها لا توفر الاتجاه الصحيح.

الخلاصة: مواجهة هذه الأمور

إذا كنت تلاحظ في نفسك أيّاً من العوارض التي ذكرناها آنفاً، أنظر إلى كيفية إدارتك لشؤونك. فليس هناك من وضع غير قابل للتحسن، وليس هناك من وقت غير مناسب للبدء. وليس هناك من داعٍ للشعور أن هذا «شيئاً مستحيلاً»، أو «فات أوانه». فليس هناك من داعٍ لإعادة الزمن إلى الوراء، لكن بمجرد إبطائه أو وقفه، يمكن دفعه ثانيةً للأمام.

أسئلة تطرحها على نفسك

فكّر في كيفية إدارة شؤونك في الوقت الراهن وأجب على الأسئلة التالية:

- ◄ هل أجد صعوبة في إدارة شؤون بيتي، حياتي الشخصية والعملية بنجاح متساوٍ؟
- ◄ هل آخذ على عاتقي الكثير من المسؤوليات؟
- ◄ هل لاحظت أن حياتي روتينية؟
- ◄ هل النشاطات الروتينية هي إحدى الطرق لتجنب عمل تغييرات ضرورية؟
- ◄ هل أجد صعوبة في التكيف؟
- ◄ هل أنا منظّم كما أود وأرغب؟
- ◄ هل أُعاني من ضغوطات عالية المستوى؟
- ◄ هل انجرفتُ في بعض العادات السيئة من دون قصد وذلك لتحسين قدرتي على التكيف مع مشاكلي؟

إذا أجبت «بنعم» لبعض أو لكل هذه الأسئلة، إذن فإن قدرتك على تنظيم شؤونك من المحتمل أن يلزمها عناية أكثر.

سوف يكون إداؤك أفضل إذا...

* بذلت جهداً لتؤكد أنه على الأقل اثنين من ميادين حياتك الثلاثة (البيت، العمل، الحياة الشخصية) مرضياً عنهما.
* اعترفت أنك ربما أخذت على عاتقك أكثر من اللزوم.

* ابديت استعداداً لإيجاد السبل الكفيلة لتحسين قدرة التنظيم على الصعيد الشخصي.
* ادركت أنه يجب أن تبذل جهداً للخروج من دوامة الروتين.
* تبينت بعض عاداتك السيئة، وأعدت النظر للتخلص من هذه العادات.
* اعتبرت أنك في موقع القرار للبدء بتنظيم نفسك على الوجه الأفضل.

الفصل الثاني

فهم ذاتك

إن إدارة شؤونك تتضمن فهم طريقتك المفضلة في الأداء. فإذا كنت تسعى للحصول على الاستفادة القصوى من حياتك وعملك، فأنت تحتاج لأن تفهم كيف تفضل أن تؤدي عملك. فبهذه الطريقة تدير شؤونك بنجاح وتتأكد من أن ما تقوم به من عمل هو بالفعل ما تود القيام به.

فالتعرف على طريقتك المثلى في معايشة الحياة هو مفتاح أساسي لفهم أكبر لذاتك. وهذا يساعدك على تقييم الخيارات المتاحة لك واختيار ما يناسبك منها.

تحديد الأفضليات

يمكن أن تصبح أفضلياتك في متناول اليد. فإذا كنت مثلاً تستعمل يدك اليمنى في الكتابة تصبح الكتابة بهذه اليد سهلة وواضحة. وهذا لا يعني أنك لا تستطيع الكتابة باليد اليسرى ولكنه فقط يصبح عملاً شاقاً أكثر، ويلزمه تركيز أكثر مما إذا كنت تكتب باليد اليمنى.

فمعرفة أفضلياتك يبرز الميادين التي تؤهلك للتركيز على جهودك وتلك الأخرى التي يجدر تجنبها. فمن المفيد النظر في الخيارات المتاحة. وهناك أربعة مجموعات أساسية من الأفضليات:

وهي أن تكون:

- منظماً أو عفوياً: كيف تتفاعل مع الحياة بشكل عام.
- واقعياً أم حدسياً: كيف تفضل أن تتعامل مع المعلومات.
- تحليلياً أم عاطفياً: كيف تفضل أن تعالج المعلومات وتتخذ على أساسها القرارات.
- اجتماعياً أو انعزالياً: أي الوسيلة التي تعبىء من خلالها طاقاتك.

منظم أو عفوي

وهذا يتعلق بتحديد أسلوب حياتك الأمثل. فكّر بالحالة التي تنطبق عليك من الحالات التالية:

- أنا أفضل أن تكون الأمور منظمة، إذن أنا أقدَر على الاستفادة من وقتي.
- أنا أفضل أن أقوم بأموري بوحي الساعة؛ فالعمل بطريقة منتظمة يعوق أسلوبي.

إذا كنت تفضل أن تكون منظماً فمن المحتمل أن تشعر بسعادة أكبر أثناء العمل في أوضاع تتطلب التخطيط وتسليم العمل في الوقت المحدد. فربما تصاب بالسخط إذا طُلب منك أن تواجه تغييراً جذرياً في مجرى الأمور وذلك عندما يطرأ شيءٌ غير متوقّع.

أما إذا كنت تفضل الطريقة العفوية في التعاطي مع الأمور، فستكون أكثر شعوراً بالسعادة إذا عملت في أوضاع أكثر مرونة وثباتٍ. فالعمل في أوضاع حيث الأمور أكثر روتينية ومقررة سلفاً

تشعرك نوعاً ما بالضجر.

وهذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تعمل في أوضاع تقل بأفضليتها بالنسبة إليك، لكن بكل بساطة ستجد ذلك أكثر صعوبة أثناء تدبير شؤونك.

واقعي أم حدسي

إن طريقتك في إستيعاب المعلومات تلعب دوراً هاماً في أسلوب معالجة شؤونك. فكر كيف تفضّل أن تجمع وتستعمل معلوماتك:

- أنا أفضّل أن أنظّم كل المعلومات والتفاصيل؛ أنا جيد جداً في ملاحظة الحقائق العملية لأي وضع.

- أنا أفضل أن أنظر إلى المجال الأوسع للصورة واكتشف كل الاحتمالات؛ أنا أرغب في إيجاد كل الطرق على اختلافها لحل الأمور.

فإذا كنت تفضل أن تركز على المعلومات المتوفرة، فأنت ميالٌ لأن تفضل ذكر التفاصيل المهمة التي يمكن أن تؤثر على الأوضاع. لكن عليك أن تنتبه أن لا تصرف وقتك في تجميع هذه المعلومات التي يمكن أن توفرها لك الصدف.

وإذا كنت تفضل أن تنظر إلى الصورة من الإطار الأشمل سوف تفضل أن تكتشف كل الاحتمالات وتكون راغباً في تبيان المعاني والنماذج المتبعة في إبراز المعلومات. فبينما ينتج كل هذا رؤى

خلاقة، فربما تغفل تفصيلاً مهماً يمنعك من الوصول إلى حصيلة ناجحة. أنت تحتاج إلى البحث عن أوضاع حيث تكون وسيلتك الفضلى لمعالجة المعلومات بنّاءةً ومنتجة. فالعمل حيث تكون مواهبك غير مقدرة أو إذا كنت تعمل ضد أفضلياتك سوف ينتج عنه الإحباط، والأسوأ الإرهاق وسوف تبذل طاقاتك في مجرد التكيف مع المطلوب.

فمثلاً، إذا قاربت أمورك بشكل واقعي يمكن أن تجد أن النظر للصورة الشاملة يشعرك بالغموض ويفقدك المعنى، والعمل في إطار خطة الخمس سنوات يمكن أن يشعرك بالهزيمة. فإذا كنت خلاقاً، فربما تجد أن التقيد بالوقائع يعمل على تقييد قدراتك الخلاقة، أو أن فحص السجلات التفصيلية هو عمل مضني.

تحليلي أم عاطفي

كل منا عليه أن يتخذ القرارات. ففكر بالوسيلة التي تفضل أن تصل بواسطتها لهذه القرارات:

- أنا أفضل أن أكون متجرداً وغير عاطفياً في مقاربتي المبنية على المنطق.
- أنا أفضل أن أكون متعاطفاً ومتفهماً من خلال مقاربتي المبنية على الإطلاع على وجهة نظر الآخرين.

فإذا كنت تفضل أن تتخذ القرارات المبنية على المنطق، فمن المحتمل أن تشعر بسعادة أكبر عندما تكون الموضوعية والقدرة على التعامل بالمعلومات والأرقام هي مطلب رئيسي أما إذا كانت مقاربتك

للأمور عاطفية، فمن المحتمل أن تشعر براحة أكثر في الأوضاع التي تتطلب مساعدة ونصح الآخرين.

وإذا كنت تحليلياً، يمكن أن يعتبرك الآخرون قاسي المشاعر بنظر الذين يقاربون أمورهم بشكل عاطفي. وإذا اتخذت موقفاً عاطفياً فسيعتبرك التحليليون رقيق المشاعر وحساساً.

إجتماعي أو إنعزالي

إذا شعرت بفتور الهمة وتحتاج لتعبئة طاقتك، فكر كيف يمكن أن تحصل على ما ترغب به:

- إني أفضّل عمل الأمور المشتركة مع الناس، كالذهاب إلى حفلة جيدة المستوى أو زيارة الأصدقاء.
- إني أفضل قضاء الوقت بمفردي، الاستماع إلى الموسيقى، القراءة أو التسلية بهواية ما.

إذا كنت تفضل أن تكون مع الناس الّذين يعملون في ظروف حيث لديهم فرص قليلة لتبادل وجهات النظر مع الآخرين يمكن أن يصبح ذلك مسبباً للإحباط. وإذا كنت تفضل أن تعمل بهدوء، وأنت تلبي باستمرار طلبات الآخرين يمكن أن يدفعك ذلك إلى الشعور بالضياع.

حدد اختياراتك

عبر تحديد كيف تفضل أن تتصرف وفي أية أوضاع، حينئذ يمكنك التكهن بالظروف التي تساعدك على النجاح.

- إذا كنت واقعياً ومنظماً، فمن المحتمل أن تكون شخصاً مسؤولاً وأكثر انتاجاً في أوضاع محددة بدقة حيث الحذر والدقة مطلوبان.
- أما إذا كنت واقعياً وعفوياً، فستكون أكثر توجهاً وسعادة في أوضاع تتطلب الحركة والديناميكية حيث تنفرد بمقدرتك على تحديد الخطأ وتسعى إلى إيجاد ردة الفعل المناسبة والفورية تجاه هذا الخطأ.
- وإذا كنت حدسياً وتحليلياً، فسوف يكون لديك دائماً المزيد من الأفكار وستشعر بالانسجام في محيط حيث الهدف الرئيسي يكون محدداً وحيث تستعين بقدرتك على الإبداع لتصل لهدفك الاستراتيجي.
- أما إذا كنت حدسياً وعاطفياً، فسوف تكون موجهاً نحو الناس وسوف ترغب في معاونة الآخرين على التطوير الكامل لقدراتهم.

عبر دراسة مختلف الاندماجات الآنف ذكرها، من الواضح أن الناس لديها أفضليات متباينة تتيح لها الاستفادة من الظروف التي تجعلها أكثر انتاجية.

إن ادراك أفضلياتك لعمل الأمور يمكن أن يكون مفيداً. من الأهمية مقارنة وجهة نظرك مع أحد الّذين ينظرون للأمور بمنظار معاكس لرؤيتك الخاصة بك.

كما أن تفهم أفضلياتك الشخصية يساعدك على أن تبحث عن نوع عمل حيث يمكن الاستفادة الفضلى من ميزاتك.

وهي أيضاً تساعد على تجنب الارتباط بعمل ما حيث يكون مطلوباً أن تعمل عكس أفضلياتك. وإذا كان عليك العمل في هكذا وضع فسوف تجد أن ذلك يتطلب مقداراً إضافياً من الطاقة لمجرد الصمود. وسوف يفضي ذلك لأن تصبح مُسْتَهْلَكاً ومضللاً أثناء المحاولة.

إذن حاول أن لا تتماشى مع الخيارات الصارمة بقساوتها؛ وبدلاً من ذلك إتجه نحو توجهاتك الطبيعية.

خلاصة: تقييم ذاتك

إن إدراكك ما أنت فعّال على إدائه يختلف عن الوضع الذي ترغب فيه بتحسين فعاليتك لتأدية عمل ما: إذن حاذر من مطاردة الأوهام. إن عملية تقييم ذاتك يمكن أن تتطلب بعض البحث الوجداني، خصوصاً إذا لم تكن قد أعرت اهتماماً لهذه الأمور من قبل. تفحص أفضلياتك فهي تؤمن لك الكفاية من المعرفة الذاتية لإتخاذ القرارات الصحيحة بشأن نوع العمل الذي يؤمن إشباعاً ذاتياً، والذي بدوره، يمكنك من تحقيق ذاتك على الشكل الأفضل.

أسئلة تطرحها على نفسك

فكر في الطريقة التي تُفضل أن تدرك وتقيّم بها هذا العالم المحيط بك وأجب على الأسئلة التالية:

- هل أستطيع أن أحدد وسائل مقاربتي الفضلى في مواجهة الحياة؟
- هل أنا أكثر إدراكاً كيف تؤثر أفضلياتي على حياتي؟

- هل أعرف كيف أفضل أن أنظم حياتي؟
- هل أعرف كيف أفضل أن أتلقى المعلومات؟
- هل أعرف كيف أفضل معالجة المشاكل واتخذ القرارات؟
- هل أنا قادر على تحديد أنواع النشاطات التي يجدر بي تجنبها؟
- هل أنا قادر على تحديد أنواع الظروف التي من المحتمل أن تساعدني على العمل بإنتاجية أكبر؟

سوف يكون إداؤك أفضل إذا...

* حددت الطرق التي تناسبك أكثر أثناء العمل.
* كان عندك رؤيا عن أي نوع من النشاطات تناسبك أكثر.
* تفهمت كيف تفضل أن تتلقى المعلومات.
* قدرت كيف تفضل أن تعالج هذه المعلومات عند اتخاذ القرارات.
* أدركت أن هناك طرقاً أخرى لرؤية الأمور تستحق الاعتبار كوجهة نظرك.
* كنت قادراً على استعمال أفضلياتك لإيجاد الظروف التي تناسبك أكثر.
* اتخذت خياراتك بشكل مناسب.

الفصل الثالث

أن تكون فعالاً

إن تنظيم أمورك بشكل فعال يتطلب أن تقرر ماذا تود أن تنجز. وهذا يعني أن تكون بعيداً عن أية مؤثرات خارجية في تعريف أهدافك وتحديد عملك. فهذا يوقفك عن أخذ المهمات المستحيلة ويؤكد أنك تركز جهودك لفعالية أفضل.

مراجعة المواقف

لتتدبر أمورك بنجاح، عليك أن تقيّم وضعك الراهن، وأن تحدد المطالب والتوقعات المطلوبة منك ومن وقتك على الصعيد الشخصي والمهني.

فكر بوضعك الحالي ونظم قائمة بنشاطاتك الرئيسية. ثم راجع هذه القائمة وميز فيها:

- النشاطات التي تستمتع بعملها.
- النشاطات التي ترغب بالعمل فيها أكثر.
- النشاطات التي ترغب بالعمل فيها أقل.

وفقاً لعمل كهذا، تستطيع أن تقوم بجردة على ما ترغب أن تستمر بالقيام به وماذا تود أن تغير، وأي منها يسهل لك تحديد الاتجاه الذي ترغب باتخاذه.

تحديد توجهك

إذا وجدت نفسك بكل بساطة عالقاً فيما يحدث في الوقت الراهن، فعليك أن ترسم خطاً لحياتك وتقرر ماذا تود أن تفعل. فمثلاً يقال أن «الحياة هي ما يحدث لك فيما أنت مشغول بعمل خطط أخرى». فتطبيق خطة شخصية على المدى القصير كإجراء ديكور للبيت، أو شراء سيارة، كالعادة يستهلك وقتاً ومجهوداً لا بأس به. والخطط ذات المدى الأطول «الأكثر أهمية»، كتغيير جذري في العمل أو إنشاء عمل حر جديد، ينمى إلى أن يكون أقل استهلاكاً للوقت وغالباً يطبق على مبدأ «لقد تبينت أنها فكرة جيدة في ذلك الوقت». فتحديد اتجاهك يستحق مقاربة أكثر منهجية. فكر بالذي تود أن تنجزه ونظم لائحة بما ترغبه من هذين الميدانين:

- **حياتك الشخصية**: ماذا تحتاج من علاقاتك مع الأصدقاء، العائلة وزملائك في العمل.
- **حياتك العملية**: ماذا تود أن تنجز في مهنتك، وأية اتجاهات أخرى يمكن أن تطور.

عندما تكون قد فعلت هذا، فكر كم هو من السهل أو الصعب انجاز ثلاثة من الأمور الأكثر أهمية على لائحتك.

إذا كانت كل هذه الأمور صعبة التحقيق، فإذن تكون قد وضعت لنفسك أهدافاً غير واقعية. أضف بعض الأهداف المعقولة، فإذا كان بإمكانك أن تحقق بعض الأمور بجهد معتدل وفي وقت معقول سوف تشعر أنك أقدر على التحكم بحياتك.

ولمنع نفسك من الذهاب في الاتجاه الخاطىء تحتاج إلى فكرة واسعة المدى عن ماذا تريد من حياتك وأين تريد أن تذهب مع إبقاء أهدافك نصب عينيك.

تحديد مسؤولياتك

إن الناس الذين يديرون شؤونهم بشكل جيد هم عادة واضحين بشأن جانب رئيسي واحد من طريقة تنظيم نشاطاتهم: هم يعرفون المجالات الذين هم فيها مستعدون لتحمل المسؤولية. وهذا يمنعهم من تبديد جهودهم على نشاطات تقلل من فعاليتهم الشخصية.

ومن خلال إدراك كيف تصب جهودك داخل المنظار الأوسع، يكون بإمكانك أن تدرك أين تخرج عن المسار الصحيح وتعمل بشكل غير ضروري وتسبب لنفسك المشاكل بسبب أنك تجد صعوبة في تحديد المجال الذي أنت مسؤول عنه.

ولأنك مسؤول فقط عن النتائج لا يعني هذا بالضرورة أن تكون بحاجة لأن تكون معنياً بكل التفاصيل اليومية. إذا كنت تعتبر أن كل أمر أنت مسؤول عنه عليك أن تفعله بنفسك فسوف تجد نفسك لا محالة مغلوباً على أمرك.

إذن، فرّق بين المسؤوليات التي تريد أن تتحملها عن تلك التي لا تشعر بنفسك أنك مستعد لتتكفل بها. ثم خذ عدة خطوات لتتخلص من تلك المسؤوليات الغير مرغوب بها.

التكيف مع التغيير.

قليل من الأمور في الحياة تبقى ثابتة، لذلك لن تمضي بعيداً إذا تصرفت كالنعامة التي تدفن رأسها في الرمل على أمل أنها ستتجنب مواجهة التغيير، فذلك لن يحدث. كونك مستعداً لأن تتأقلم هو جزء أساسي من تنظيم شؤونك.

إن التعامل مع التغيير هو دائماً تجربة مخيفة لأن النتيجة غير أكيدة والمخاطرة واردة دائماً في الاعتبار. لكن إذا كان ليس بإمكانك أن تتكيف مع التغييرات فسوف تتخلف في النهاية عن القادرين على ذلك.

فإذا كان لديك استراتيجية لتضع التغيير موضع التنفيذ فسوف يساعدك ذلك ليس فقط على الاحتفاظ بوضعك الراهن، بل تحفظ ما ترمي إليه أمامك في حين أن الآخرين حولك يمضون قدماً. هناك ثلاثة طرق أساسية لمواجهة التغييرات:

- توسيع مهاراتك عبر استمرارك في التحصيل العلمي، تعلم تقنيات جديدة وتجربة أمور مختلفة.
- زيادة مقدار معرفتك بأن تبقى متماشياً مع آخر المعلومات وأن تطّلع بحماس على أحدث التطورات.
- تطوير تصرفاتك بأن تبقى منفتح الذهن عندما ترى أن هناك طريقة أفضل من المستحسن إتباعها.

إذا كان باستطاعتك تطوير مقدار معرفتك ومهاراتك، فسوف تكون أقل مقاومة للتأقلم مع التغيير عبر شعورك بخوف أقل من التغيير

وسوف تكون مستعداً لتقبل الأفكار والأوضاع الجديدة.

أن تكون منظماً

إذا كنت جدياً بشأن تنظيم أمورك فأنت بحاجة لأن تعرف موضع الأمور، للتعاطي معها بدون صعوبة. فلا شيء أكثر احباطاً من أن تكون متروكاً فوق رصيف محطة مهجورة لا تملك وسيلة للاتصال أو الانتقال.

إن التنظيم الشخصي سهل البلوغ عبر مراعاة الأمور التالية:

- إستعمال مفكرة كنظام تسجيل للمعلومات لتعداد الأمور قيد التنفيذ، ولتسجيل الأمور التي نفذت مع الوقت. هذا يعني أنك لن تتعرض ثانية لتجربة التفتيش المُرة عن الملاحظات الملقاة هنا وهناك.
- أن تكون مرتباً. وهذا يؤهلك لأن تجد الأشياء بسرعة ويجعلك تشعر بالفعالية.
- إبقاء الأشياء ذات الصلة المشتركة مع بعضها. وهذا يوفر لك الوقت ويمنحك إحساساً بالسيطرة على الأمور. أن تكون قادراً على إيجاد ماذا تريد في مكان واحد من دون البحث عنه في كل مكان مما يشكل فائدة واضحة.
- أن يكون لديك مجال للترويح عن النفس بشكل منتظم. هذا غالباً ما يكشف الأمور التي خرجت عن السيطرة بالإضافة إلى كونه تمريناً حيوياً بحد ذاته.

- ترتيب مكتبك في نهاية كل يوم. وهذا يؤكد أن تعاملك مع المهمات الموكلة إليك هو إلى حد كبير مرضٍ. إنها تسمح لك أن تبدأ بداية جديدة في اليوم التالي، دون بقاء أمور عالقة.
- أن تحتفظ بمواد أولية احتياطية. وهذا يمنعك من استنفاذ سلعة حيوية عندما تعلق أهمية قصوى على الوقت. أن يكون شغلك الشاغل أن تشتري بضاعة أخرى قبل أن تنفذ الأولى يعني أنك لن تقع في أزمة ناتجة عن النقص في التخطيط.
- إجراء مراجعة يومية للائحة الأمور قيد التنفيذ ثم شطب الأمور التي نُفذت. وعندما تكون منشغلاً حقاً لا يجب عليك أن تشغل ذاكرتك بأمور ظرفية سخيفة. هذا يعني أنه ليس عليك أن تراجع أن هناك بعض الأمور التي بحاجة إلى مراجعة فقط لأنك لا تتذكر أنك فعلت ذلك في حينه.
- أن يكون لديك لائحة ثابتة لنشاطاتك المنتظمة كالأغراض التي يجب حزمها وقت السفر. وهذا يعني أنك بدلاً من نسيان أمور لا يمكن الاستغناء عنها، يمكنك مراجعة الأغراض من خلال لائحتك الرئيسية كل مرة.

وحتى لو لم تكن مرتباً منذ صغرك، يمكنك أن تطبق بعض الوسائل البسيطة لتبقي نشاطاتك اليومية تحت سيطرتك. أن تكون منظماً يمنعك من أن تشعر أنك متوتر الأعصاب ومتورّط في مواضيع جانبية تعيق انتاجيتك في العمل.

خلاصة: أن تملك السيطرة

أن تتحكم بذاتك بنجاح يعني أن تجد الوقت والطاقة لتحدد مسارك وتقرر ماذا تريد. وحالما تكون قد قررت أي من الأمور المهمة بالنسبة إليك، عليك أن تسجل لائحة بما تفعله وإذا ما كنت ملزماً أن تفعله أو أنك تحتاج أن تفعله بنفسك.

أن تكون منظماً يمنعك من أن تنحرف عن مهمتك الرئيسية وأن تملك التكيف مع التغيير تؤكد أنك تساير آخر التطورات.

طرح مسؤولية غير ضرورية يمنعك من أن تصبح متحملاً أكثر من طاقتك وبتحديد نفسك يعني أنك تحرر نفسك. فهو يمنحك الحرية لتفعل ما يجب أن تفعله.

أسئلة تطرحها على نفسك

فكر كيف يمكن أن تكون فعالاً على الصعيد الشخصي وأجب على الأسئلة التالية:

- ➤ هل أعدت النظر بوضعي الحالي؟
- ➤ هل أنا واضح في اتجاهي؟
- ➤ هل أدرجت الأمور التي أريد أن أحققها؟
- ➤ هل حددت المسؤوليات التي حضرتها لنفسي والتي أنا بحاجة للتخلص منها؟
- ➤ هل أقدم جهداً للحفاظ على وضع عصري عبر تحسين معرفتي وخبراتي؟

- هل أبذل قصارى جهدي للحفاظ على موقف العقلية المنفتحة أمام التغيرات؟
- هل نظمت نفسي بشكل أفضل وقابلية أكثر لأجد الأمور في لحظة إنتباه؟
- هل أشعر بفعالية أكثر؟

سوف يكون إداؤك أفضل إذا...

* أعددت جردة.
* عرفت ماذا ترغب أن تغير.
* كان لديك فكرة جيدة عن إتجاهك.
* عدّدت الأمور التي ترغب أن تحققها في حياتك العملية والشخصية.
* ركزت على الأمور التي تريد أن تؤديها وأن لا تدع أي شيء يبعدك عنها.
* وضعت حدوداً لمسؤولياتك.
* أضفت إلى معرفتك ووسعت خبراتك.
* كنت صاحب عقلية منفتحة أكثر حيال التغيرات.
* كنت منظماً بشكل جيد نسبياً مما يمكنك من التركيز على إنجاز الأمور.
* شعرت أنك فعّال أكثر.

الفصل الرابع

تحمُّل المسؤولية

من أجل التحكم بالذات، أنت بحاجة إلى أن تتحمل مسؤولية نفسك وأن تجعل الأمور تتحقق. هناك عدد من الأمور التي يجب عليك أن تؤديها من أجل تحقيق ذلك.

تقييم ذاتك

كيف ترى نفسك هو أحد المقومات الهامة في قابليتك على تحمل المسؤولية. إذا كنت لا تلوم نفسك بشكل حاد جداً، فلن تفكر أنه من الأجدر أن توفر أي جهد في التحكم بنفسك. وإذا كنت لا تقدِّر نفسك، فكيف يمكنك أن تتوقع ذلك من الآخرين؟

أكتب لائحة بالأشياء التي تحبها في شخصيتك وبالأشياء التي لا تحبها. سوف تجد أن ما تحبه هي تلك الأمور التي تمنحك الثقة. وما لا تحبه يمكنك أن تقبله كجزء من الكل أو تقرر أن تفعل شيئاً ما بخصوصه.

إن رأيك بذاتك هو الوحيد الذي يهم. ولكن ليكون رأيك جيداً عليك أن تسعى لذلك. ليس هناك من مدح كافٍ من الآخرين يجعلك تقدِّر نفسك إذا كنت لا تشعر أنك تستحق التقدير. ويمكنك حتى أن تسقط من اعتبارك مدح الآخرين لأنك تشعر أنك لا تستحقه.

إن تحقيق أمر ما يجعلك تشعر بالرضى عن ذاتك ليس بالضرورة يجب أن يكون أمراً عظيماً. عليك أن تبدأ بمعايير بسيطة، كالأمور التي باستطاعتك إنجازها وتقاس بسهولة، مثلاً:

- تحديد درجة تقيدك بالمواعيد.
- إنهاء أعمالك ضمن الوقت المحدد لها.
- تنفيذ ما تقول أنك ستفعله.
- تنفيذ أحد الأمور التي لا ترغب بفعلها.
- إنهاء أمر ما بدأته ولم تنهِه بعد.

ومن خلال التعايش مع هذه المستويات التي حددتها لنفسك، لن تتعلم فقط احترامك لذاتك بل الحفاظ عليها.

إذا كنت تحقق تلك الأمور، تصبح المصداقية أو «المساندة» التي تتلقاها من الآخرين الذين يقدّرون جهودك، أيضاً مكافأة، وسوف يكون بإمكانك أن تعطي مصداقية لحد مهم لأنك تعرف أنك استحقيت ذلك.

ومن المهم أن تتذكر أن لا أحد يمكنه أن يجعلك تشعر بأنك دونه من دون موافقتك الضمنية. تقدير ذاتك يمنحك إحساساً بأهميتك ويعزز ثقتك ويؤهلك لأن تتولى المسؤوليات.

تاكيد ذاتك

هناك أمران يجد الناس صعوبة في تأديتهما لأنهما يتضمنان فرض إرادتهم على الآخرين:

1 ـ حصولك على مبتغاك

إن السؤال عما تريد لكي تحصل على مبتغاك هو ليس دائماً بالأمر السهل عادة لأنك تخاف الرفض. وأن تكون مرفوضاً أمر قريب الاحتمال وعليك أن تتقبل هذه الحقيقة دون أن تشعر بالانزعاج.

كيف تعبّر عن ما تريده يشكّل كل الفرق، مثلاً: «ألن تكون فكرة جيدة إذا..؟» هي بالأحرى أكثر فعالية من «أنا أريد..» أو، «أنا أعرف أنك مشغول، ولكن بالفعل سألتك أن..» سوف تحقق أكثر من «لماذا لم تفعل ما طلبت منك فعله؟».

إذا لم تكن متعوداً الحصول على مبتغاك، من ثم تحصل عليه، يمكن أن يسيء إليك الشعور بالذنب. فأنت لا تحتاج أن تشعر بالذنب لأنك حصلت على مبتغاك. إقبل ما تعتبره حقك. فغالباً ما يكون بالفعل كذلك.

2 ـ ممارسة حق الرفض

أن تقول «لا» للآخرين يمكن أن يشكل مشكلة أساسية. لتقلل عدد المرات التي تفعل فيها هكذا، إسأل نفسك لماذا تكون أنت الشخص الذي يتلقى الطلبات من الآخرين. ربما يكون هذا بسبب أنك شخص لطيف أو لأن الآخرين يرونك «رقيق» ـ شخص سيكفل لهم الخروج من الصعوبات التي لم يكن عليهم أن يدخلوا فيها من الأساس.

من المحتمل أنك واعٍ جداً أنك تحسن إنجاز الأمور ـ وفي بعض الأحيان على حسابكَ الشخصي. أو ربما أن الآخرين بكل

بساطة أكثر إصراراً أو أكثر أنانية مما أنت عليه.

إفحص مقدار المساعدة التي يمكنك إعطاءها عادة. فإذا توليت مهمة ما سوف تستنفذ كل وقتك الثمين. حاول إبراز المعلومات التي يمكن الحصول عليها واترك الآخرين يحلون الباقي.

هذه الاستراتيجية تعطيك فائدتين أساسيتين:

- لن يكون لزاماً عليك أن تعملها بنفسك.
- يتعلم الآخرون كيفية أداء الأمور من خلال جهودهم وبإرشاد محدد من قبلك. ولن يحتاجوا لأن يسألوك ثانية ـ أو على الأقل بهذا الشأن.

فالأسباب المعتادة لصعوبة قولنا «لا» هي أننا نشعر أنها سوف تجعلنا بدون شعبية أو أننا نتعرض للضغط لنفعل أمراً قبل أن نفكر به بوضوح كافٍ قبل رفضه.

لكن قول «لا» لا يجعلك بدون شعبية شرط أن تفعل هذا بطريقة بنّاءة عبر إسداء النصائح لمساعدة الآخرين على حل مشاكلهم. فإذا كنت تحتفظ في ذهنك بجملة حاضرة للاستعمال عندما ترفض طلباً بطريقة هادئة، ولهجة ثابتة، مثلاً: «لا، لا أستطيع مساعدتك في ذلك، ولكن ما أقترحه هو..» لن تتعرض لضغط جماعي لفعل أمر أنت غير راغب فيه.

عندما ترفض أمراً لا ترغب بعمله، أنت بكل بساطة تكرر رفضك كالأسطوانة المكسورة حتى يستسلم الشخص الآخر ويقبل

ردك: «أنا سبق وارتبطت تلك الليلة»، «إنني غير متواجد تلك الليلة»، وهكذا دواليك.

أن تسمح للآخرين أن يتخطوك يشجعهم على أن يفعلوا ذلك مراراً وتكراراً. فبإمكانك أن تحمي نفسك من أن تلقى عليك أحمال الآخرين إذا برهنت لكل شخص محتمل أن يفعل ذلك أنك لست مستعداً بعد الآن لأن تكون من يتحمل الأشياء عنهم.

عبر استجابتك بطريقة حازمة ولكن غير عدائية ستجد ذلك يحدث أقل من كل مرة، لأنك في الأساس برهنت أنك تقدّر وقتك وبالتالي شخصك. والناس الذين يقدّرون أنفسهم يقدّرهم الآخرون.

أن تكون مثابراً

عندما تتخذ قراراً فأنت تحتاج لأن تدرك مراميه. وهنا تصبح درجة الحزم ميزة أساسية. فإنه دائماً يقال أنه ليس الأشخاص الفائقو الذكاء هم الأكثر نجاحاً، ولكن أولئك الذين يكدّون يوماً بعد يوم وينجزون نتائج باهرة عبر مثابرتهم المطلقة.

طبعاً، عليك أن تكون مئة في المئة مقتنعاً أن ما تفعله هو الصواب بالنسبة إليك. وحتى لو كانت تلك هي الحالة، ربما تجد هناك عراقيل تمنعك من تحقيق ذلك، وعلى سبيل الذكر الناس الآخرين. فالآخرون بارعون في تحديد الجوانب السلبية لما تنوي القيام به. فهم باستطاعتهم التفكير بأسباب لا تعد ولا تحصى لماذا لن يأتي أمر ما بنتيجة، لكنهم أقل رغبة بتشجيعك. لهذا عليك أن

تعتمد على نفسك، وميزة الإصرار هي إحدى المميزات التي يجب تطويرها ورعايتها. فيمكنك أن تنجز أموراً عظيمة وعكس كل التوقعات إذا كنت تؤمن بأمر ما كفاية لتبقى عليه ولا تستسلم أبداً. تذكّر دائماً أن السلحفاة هي التي ربحت السباق.

التكيف مع الضغط

كانت الشعوب البدائية «مجموعة صيادين» يقون أنفسهم وقبائلهم على قيد الحياة بصيدهم للحيوانات البرية ومحاربة الآخرين والمكافحة لإثبات الوجود. لقد كانت حياتهم تتضمن الخوف والغضب واحداً تلو الآخر.

وما تزال حالتا الخوف والغضب جزءاً من الحالة الإنسانية فالجسم مصمم لأن يسمح لك بأن تتكيف مع هذه المشاعر. فجهازك يتفاعل عبر تحضيرك إما لـ:

- القتال ـ إذا كنت شجاعاً وتشعر بالغضب كفاية لتكافح من أجل نفسك؛

أو لـ:

- الهرب ـ إذا وجدت أنه من المستحسن أن تهرب من وضع مهدد.

وعندما تشعر بالضغط، ستشعر باحدهما (وفي بعض الأحيان الإثنين معاً) من هذه المشاعر التي أطلقت. والمشكلة هي في معظم الأحيان، اختيار القتال أو الهرب، أمر غير فعّال، لكن الجهاز البشري الدفاعي يكون قد جهزّك لتتخذ أحد هذين الموقفين. فالطاقة تكون

مكبوتة. وليس لها مجال لتنطلق. لهذا تشعر بالضغط.

والعلاج أيضاً فيزيائي. فوضع الجسم والفكر ليعملا معاً باشراكهما في نشاطات من نوع «القتال أو الهرب» يقلل من الضغط. وهناك ثلاث طرق فعّالة لفعل ذلك، مثلاً:

- الانهماك في نشاط فيزيائي، وهذا يعيد لجسمك حالته المعتادة والمتوازنة، وهذا يخفف التوتر.
- التحدث والاجتماعيات، وهذا يحرر طاقتك عبر التواجد مع الناس، الضحك والحديث.
- التخطيط ووضع اللوائح، وهذه وسيلة أقل فعالية للمساعدة على التكيف، ولكنها واحدة لا تقل استهلاكاً للطاقة الفكرية.

كل هذه الوسائل تعمل ولكن إذا نفذتها كلها تعطي أفضل النتائج.

ويبدو إن صرف الطاقة الجسدية هو حل متطرف للتخلص من الضغط. لكنك لا تحتاج لأن تغير أسلوب حياتك بشكل جذري؛ بكل بساطة زد نشاطاً لنمط حياتك اليومي مما يساعدك على التخلص من هذه الطاقة المكبوتة، مثلاً:

- قم بمشية سريعة ـ حتى لو كانت الخروج من الباص قبل عدة محطات من توقفك.
- السباحة ـ هي نوع من النشاط المريح، حيث تسمح لك بأن تؤدي قدر ما تشعر أنك قادر على أدائه.
- تمارين رياضية في النادي أو في البيت بوجود شريط فيديو وهذا

يمكن أن يعني مظهراً أكثر لياقة وعضلات أكثر تناسقاً، بالإضافة إلى التحرر من الضغط.

هناك نشاطات أخرى تجذب الأكثر حباً للتنافس كالتنس، السكواتش، إلى آخره.. المهم هو أن يكون مقاس نشاطك على قدر اهتمامك وأسلوب حياتك.

فمهما قلّ النشاط، فالتأثيرات هي فورية. وحتى لو بدأت وبدون حماس، سرعان ما تجد أنك تمارس طقساً مرحّباً به، وأن مرور يوم من دون مشية منشطة هو أمر غير معقول، وسوف تشعر بالاضطراب والتوتر.

خلاصة: معرفة ما يجب عليك أن تفعل

أن يكون لديك رأي جيد عن نفسك، معرفة كيف تحصل على ما تريد بدون الشعور بالذنب أو إرباك الآخرين، أن تكون حازماً عندما تريد تحقيق بعض الأمور واتخاذ خطوات لتخلّص نفسك من الضغط، كل ذلك يؤهلك لأن تتحمل مسؤولية نفسك ولإنجاز الأمور التي تود إنجازها.

أسئلة تطرحها على نفسك

فكّر فيما إذا كنت تتحمل مسؤولية نفسك وأجب على الأسئلة التالية:

➤ هل أقيّم نفسي؟

➤ هل أسأل عما أريده؟

➤ هل أنا جاهز لقول «لا» لطلبات الآخرين؟

➤ هل أنا مصمّم على الكدّ والجد لأصل إلى ما أريد؟

➤ هل أعمل بنشاط وانتظام لتقليل مستويات الضغط؟

➤ هل أنا أشعر بتحمّل مسؤولية نفسي أكثر؟

سوف يكون أداؤك أفضل إذا..

* رفعت من قيمة تقديرك لذاتك.
* حددت بوضوح ماذا تريد.
* تعلمت أن تقول «لا» بهدوء وثقة.
* واظبت على جهودك لتنجز ما تريد، عكس كل التوقعات.
* استعملت طريقة تقليل الضغط التي تناسبك أكثر.
* شعرت بأن الأمور تسير معك بنفس الاتجاه.

الاتفاق مع الآخرين

تُحتّم معظم النشاطات أن تعمل بطريقة أو بأخرى مع الناس. فمهما تفعل - إن كنت تعمل مع معدات، تراقب العمال، تدير عائلة، أو تعمل لنفسك - فأنت تحتاج أن تتعامل مع الآخرين لتحقق أهدافك. فالوسائل التي تتفق معهم عليها، سوف تشكل فرقاً في موضوع تدبير شؤونك.

والاتفاق الجيد مع الناس هو مهارة حيث يبدو أن بعض الناس هم أكثر نجاحاً من غيرهم في هذا الموضوع. لكن هناك طريقة واحدة للتأكد أنك تبلي بلاءً حسناً لكل المقاصد والمرامي. الحيلة هي أن تتذكر أنك العامل الثابت الذي يؤثر على الحاصل لكل تعاملك مع الناس.

خطوة رئيسية باتجاه تحسين علاقاتك مع الناس هي أن تقيّم ما هي نظرتك إليهم.

تصرفك تجاه الآخرين

كل شخص لديه رأياً تجاه الآخرين الذين يعملون إلى جانبه. هم أيضاً لديهم رأياً تجاه أنفسهم. وهذان الرأيان يلونان الطريقة التي يتصرفون بها.

بكلمات أبسط، يمكنك أن تنظر إلى نفسك على النحو الآتي:

- شخص شريف، محترم، يحاول أن يحقق الأفضل مما يعترض طريقه. (أنا بوضع جيد).
- شخص غير محظوظ، لم يربح اليانصيب في حياته. (أنا بوضع غير جيد).

ويمكنك أن تنظر إلى الآخرين على النحو الآتي:

- أناس محترمون، شرفاء، ويعملون كما تفعل. (هم بوضع جيد).
- أناس غير موثوق بهم وهم سوف يخذلونك. (هم ليسوا بوضع جيد).

من هذا التحليل يظهر أن هناك أربعة اندماجات، تستأهل البحث لأنها تلقي الضوء على الطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين.

1 ـ «أنا لست بوضع جيد ـ هم بوضع جيد».

الأشخاص الذين يشعرون بذلك لا يستطيعون أن يعملوا أي شيء وتأتي أعمالهم بشكل خاطىء. هم يشعرون أن الناس الآخرين أكثر حظاً وبراعة مما هم عليه. هؤلاء الأشخاص الذين يتعاملون مع الأمور بشكل حساس يضيعون طاقاتهم على الحسد.

2 ـ «أنا لست بوضع جيد ـ هم ليسوا بوضع جيد»

الأشخاص الذين يشعرون بذلك هم لا يستطيعون أن يعملوا أي شيء وأن بقية العالم لا فائدة مرجوة منه أيضاً. هؤلاء الناس لا يهتمون بأنفسهم ولا برأي الآخرين بهم. ولا يهتمون بالآخرين أيضاً.

3 ـ «أنا بوضع جيد ـ هم ليسوا بوضع جيد»

أولئك الذين يشعرون بذلك، بينما هم يدركون ماذا يجري في حياتهم وكيف يتعاملون مع الأمور، يعتبرون الأشخاص الآخرين أغبياء وليسوا ذات قيمة. هؤلاء الناس يمكن أن يكونوا جاهلين ويحبون السيطرة ويقللون من معنويات الآخرين عبر محاولة تحطيمهم ومعاملتهم بازدراء.

4 ـ «أنا بوضع جيد ـ هم بوضع جيد»

هؤلاء الناس يقدّرون أنفسهم وباستطاعتهم أن يؤدوا الأمور بشكل جيد. هم أيضاً يشعرون أن الأشخاص الآخرين محبوبون ومحترمون. ولأن هؤلاء الأشخاص يقدّرون أنفسهم والآخرين، فهم باستطاعتهم أن يتعاملوا مع الأوضاع المربكة بشكل أكثر سهولة. هم يرون أنه حتى أكثر الأشخاص صعوبة لديه قصة ليرويها يمكن أن تفسر تصرفه هذا. إن باستطاعتهم التمييز بين التصرف السيء والشخص السيء.

أنت تملك الخيار

من الواضح أن أكثر المواقف البنّاءة عندما يكون الموضوع بشأن التعامل الحسن مع الآخرين هو «أنا بوضع جيد ـ هم بوضع جيد». هذا الوضع يوفر احتراماً متبادلاً ومقاربة إيجابية لبناء علاقات منتجة.

ربما تسأل لماذا الناس لا يتبنون دائماً ذلك الموقف. فإنه يبدو

غريباً لتفترض موقفاً أقل من الوضع الأمثل وهو تحقيق علاقات جيدة. ولكن عندما تكون قد أمضيت يوماً سيئاً أو أن الأمور تكون قد خذلتك، سيكون هناك ميل للانزلاق لأحد المواقف الأخرى. ان الموقف الذي تتبناه عادة يعكس تجاربك القديمة، أو ما يحدث في حياتك في ذلك الوقت.

ان الموضوع الأساسي الذي يجب عليك إدراكه أنه عندما يحدث هذا، هناك دائماً الخيار لتغيير منظارك للحياة ونظرتك للآخرين، يمكنك الاختيار بين وضع «جيد» وأيضاً أن الآخرين الذين يتعاملون معك وضعهم أيضاً «جيد»، ولكن ربما هم يقضون نهاراً سيئاً وخطأهم معك مفهوم سببه.

عبر إدراكك أنك تملك الخيار، تصبح أكثر سيطرة وهذا يعني أنك تدير شؤونك، بدلاً من جعل الأمور تتغلب عليك.

القوة في تصرفك

من خلال تصرفك فقط يمكن للناس أن يحكموا عليك كشخص باعتباره الأمر الذي يحدد لهم ماذا يجري داخل تفكيرك وماهية شعورك.

إنه لمن المهم أن تكون على علم بأن الطريقة التي تتصرف بها عادة تعكس ردة فعل مماثلة عند الآخرين، كالحصاة التي ترمى في بركة ماء، فالتموجات الصادرة عن وقوعها في الماء تملك تأثيراً أبعد من تصورك.

بعبارات أبسط، إذا كنت لطيفاً ومهذباً فإن معظم الناس يميلون للتجاوب معك بشكل مناسب. وبالعكس من ذلك، إذا كنت كثير التذمر وواهن العزيمة، لن تكون متفاجئاً إذا تصرف معك الآخرون بالطريقة نفسها.

ربما تشعر أن هذا واضحاً ـ إنها مسألة بسيطة من «عامل كما تحب أن يعاملك الآخرون» ـ ولكن إذا لم تذكّر نفسك بانتظام بهذا المثل فربما تنسى أن تصرفك يمكن أن يكون له أصداء غير متناهية.

خلاصة: التحكم بتصرفاتك

ليكون لديك علاقات جيدة مع الآخرين فأنت تحتاج لتسيطر على تصرفك، عبر اختيار نظرتك إلى الآخرين، فأنت بالفعل تحدد طريقة تصرفك معهم.

فالطريقة التي تتصرف بها تجاه الآخرين لديها تأثير مباشر على الطريقة التي يتجاوبون بها معك. ومن المهم أن تكون على علم بالقدرة الموجودة في تصرفك وتأثيرها على علاقاتك.

أسئلة تطرحها على نفسك

فكر بطريقة تعاملك مع الآخرين وأجب على الأسئلة التالية:

- هل أنا بحاجة لتحسين علاقاتي مع الناس؟
- هل أنا على علم بمختلف الطرق التي يمكن اعتمادها؟
- هل أنا أختار وبشكل منتظم طريقة «أنا بوضع جيد ـ هم بوضع جيد»؟

➤ هل أنا منتبه لما يمكن أن يؤثره تصرف الآخرين عليّ؟
➤ هل أنا واعٍ لما يمكن أن تؤثره تصرفاتي على ردة فعل الآخرين؟

سوف يكون أداؤك أفضل إذا...

* احترمت الطريقة التي يمكن أن يرى الناس من خلالها أنفسهم والآخرين.
* قيّمت نظرتك وقررت ما إذا كنت بحاجة لأن تفعل شيئاً ما.
* قمت بجهد واعٍ لاختيار مقاربة «أنا بوضع جيد - هم بوضع جيد».
* تفهمت معنى أن القوة هي في طريقة تصرفك.
* وجدت أن العمل مع الآخرين هو أسهل وأكثر إنتاجية.

الفصل السادس

العيش بإيجابية

أن يكون لديك فلسفة تمنحك الرضى عن النفس يحدد جانباً لا يستهان به من الطريقة التي تدير بها شؤونك. هناك عدة طرق لتحقق هذا، وكل ذلك مرتبط بموقفك من الحياة.

أن تكون إيجابياً

يمكنك أن تقرر طريقة تفكيرك. فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها التي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك. مثلاً، يمكنك أن:

- تبقى هادئاً. إذا سمحت للآخرين بأن يشعروك بالغضب، فهذا يعني أنهم ربحوا. عُدّ إلى ثلاثة قبل أن تظهر ردة فعلك. هذا يمنعك من أن تكون مستفزاً وعلى قول ما لا تقول عندما تكون عقلانياً.
- ضع الأمور وراءك. إذا سمحت لنفسك بالانتقام من أحد ما سبّب لك الازعاج، هذا يسمح للشخص الذي آذاك بأن يستمر في أذيتك وقتاً أطول. فكّر بموضوع آخر عندما تجد أفكارك ذاهبة في هذا الاتجاه. وفي النهاية لن تضطر لذلك.
- اسع للفضيلة. إذا كنت تكره شيئاً أو أحداً ما، جد الشيء الوحيد الذي يمكن أن تحبه فيه، (هناك عادة واحد) وركّز عليه.
- كن مرحاً. إذا وجدت أن ذلك صعباً، مَثِّل ذلك. وفي وقت قصير

سوف تجد أنك لست بحاجة للاستمرار في التمثيل.

- فكّر بالمشاكل كتحديات وفرص وتصرف بما يناسب. بهذه الطريقة سوف تجد أن من المحتمل أن تحقق نتائج إيجابية.

إذا أظهرت مواقفاً صلبة، كالنبتة التي تتحمل الصقيع، سوف تجد أنه من الأسهل أن تتكيف مع ما تقدمه لك الحياة. تستطيع أن تفعل ذلك عبر القيام بتصرف إيجابي. مثلاً:

- إذا كنت تشعر بالإحباط، إقرأ كتاباً، اعزف على آلة موسيقية، اتصل هاتفياً بأحد معارفك، أو بمن ترغب. فالتركيز على موضوع خارج عن الإطار الذاتي يجعل من المستحيل أن تستحوذ عليك مشاكلك.
- إبتسم. إنه لشخص نادر الذي لا يتجاوب مع ابتسامة. فليس فقط تقوى مشاعرك بالتصرفات الودية ولكن عندما تبتسم يفرز دماغك هرمون الأندروفين، المزيل الطبيعي للألم من نظام الجسم، وهكذا تنتهي بأن تشعر بشكل أفضل تجاه نفسك.
- إذا لم يتوفر لك الدعم المناسب من الأصدقاء أو العائلة، جد معالجاً نفسياً مؤهلاً. سوف يكون أمراً مجزياً ومفيداً أن تتكلم إلى جماعة محايدة عن أمورك الشخصية الحميمة. المعالج الجيد سوف يساعدك على أن يكون لديك خطة عمل وأن تنشىء وقتاً محدداً لحل مشاكلك.

الإعتناء بنفسك

إذا كان عليك أن تدبر شؤونك بشكل إيجابي، فإن الاعتناء

بنفسك هو جزء أساسي من هذه العملية فهذا يمنحك معرفة عميقة للذات، ولكن إذا لم يتوفر لديك طاقة فسيكون هذا مضيعة للوقت.

السؤال الأول هو أن تسأل نفسك أنه عندما تكون راحتك الشخصية هي الموضوع «أين أنا في سلم الأولويات من حيث الاعتناء بنفسي؟» الجواب المتوقع سوف يكون «في نهايته».

من المحتمل أن يكون لديك العديد من الأمور العظيمة التي يجب الانتباه إليها والتي يكون لها الأفضلية بموضوع الاعتناء بنفسك. ولكن كونك ملزماً بهذه الواجبات، فهذا يعني أن تعطي المزيد من الاهتمام لنفسك. تعلّم أن تدلّل نفسك. هناك عدة وسائل فعالة وفورية لذلك:

- هيّء مغطس الاستحمام، استمع إلى الموسيقى الهادئة، ضع شموعاً في الحمام، أضف بعض الروائح المعطرة للماء، ثم استلقِ في المغطس، في ضوء الشموع واسترح.
- إحجز لنفسك موعداً مع مدلّك، أو معالجٍ فيزيائي.
- خذ لنفسك يومي إجازة في منتجع صحي، أو قم بالإبحار، التزلج، تسلّق التلال، ركوب الخيل، أو رياضة الطيران.
- إلتقِ بصديق في مكان للترفيه من أجل تناول فطور الصباح، الشاي، أو المشروبات؛ وليس من الضروري أن يكون ذلك مكلفاً.
- خذ وقتاً لتنهمك بموضوع ما أو أي شيء تحب أن تقوم به.

قيادة حياة متوازنة

الحكمة المأثورة المتعلقة بالعمل الكثير دون لهو لها صلة قوية بتدبير شؤونك بفعالية. عندما تعمل عملاً شاقاً وبشكل متواصل، عليك أن تسمح لنفسك أن تأخذ وقتاً للراحة.

إذا وزّعت وقتك بحيث تستمتع بحياتك العائلية والاجتماعية، فلن تشعر بالسأم في العمل، ولن تتذمر من ساعات عمل طويلة لا توقف فيها. فالتوازن يجلب الفوائد لكلا العالمين. ومن خلال بذل الجهد لفصل العمل عن المتعة ستشعر أنك أقدر على السيطرة على حياتك، بدلاً من أن تكون هي التي تتحكم بك.

تحقيق أحلامك

أن يكون لديك أحلام يقظة تمنحك طريقة للتعبير عن ذاتك. فهي تنقلك من وجود دنيوي إلى عالم خيالي حيث الأمور تحدث كما تريد أنت أن تحدث. وبدلاً من كبت هذه الأحلام يمكنك أن تذهب قليلاً نحو تحقيقها ليس أثناء انتظار اليوم الذي تملك فيه المال أو الوقت لتحقيقها.

سجّل ماذا تريد حقاً أن تفعل، مفترضاً أنه ليس عندك مسؤوليات. فمثلاً، ربما تتوق إلى أسلوب حياة يتضمن تذوق الشراب تحت مظلة عند شاطىء جزيرة استوائية، أو ربما تتشوق إلى متعة قيادة سيارة سباق «فورمولا واحد». في الوقت الذي يبدو فيه أن هذين المطمحين خارج إطار التحقيق لمعظم الناس، فبقليل من

الجهد واليسير من التخيل فإن إنجاز جزء منهم لا يكون خارجاً عن المألوف كما يبدو في البداية.

مثلاً، يمكنك أن تضع كرسياً بحرياً ومظلة حديقة في الفناء الخلفي، وأن تحضّر لنفسك كأساً من الشراب المفضل لديك، وعبر التشبّه بصورة حلمك، تمتع بهذه اللحظات. ولتشبيه الانتعاش من الانطلاق السريع يمكنك أن تقود دراجة مائية، وثم قم بسباق غير تنافسي خلال عطلة نهاية الأسبوع.

لتتمم رغبتك لهذه التجربة، السر هو أن تقترب منه قدر الإمكان.

ان الأناس المكتَفين والسعداء هم أولئك الذين يقابلون بشكل إيجابي حاجاتهم، مهما صغر المقياس، بدلاً من التوق نحو ما لا يمكن الحصول عليه حالياً. ومن المذهل، أنه بالقليل من التفكير الجانبي والثبات في العزم، تقترب من تحقيق أحلامك.

خلاصة: الشعور بالرضى

ان الهدف النهائي من تدبير شؤونك هو أن تشعر بالرضى وأن تحقق ما تريد. تذكّر دائماً أنك تملك الخيار. إذا لم تكن تشعر بالرضى عن نفسك، فربما يكون هذا باختيارك. إذن تأكد من أن تتخذ مواقف إيجابية، تلك التي تحدد نجاحك.

أسئلة تطرحها على نفسك

فكّر فيما إذا كنت تتخذ موقفاً إيجابياً من حياتك وأجب على الأسئلة التالية:

- هل أبذل جهداً للسيطرة على مشاعري؟
- هل أضع التجارب المزعجة وراء ظهري؟
- هل أسيطر على الأفكار السلبية باتخاذ الأفعال الإيجابية؟
- هل طوّرت مواقفي الصلبة؟
- هل أبتسم كفاية؟
- هل أنظر أبعد من ذاتي وأعامل نفسي حسب الظروف؟
- هل أقيم توازناً ناجحاً بين حياتي البيتية وحياتي العملية؟
- هل استنبطت طريقة لأصبح قريباً من تحقيق أحلامي البعيدة المنال؟
- هل أتدبر أموري لتحقيق الشعور بالرضى عن النفس؟

سوف يكون أداؤك أفضل إذا...

* كنت أكثر تحكماً بعواطفك.
* طوّرت مواقفك الصلبة.
* شعرت أفضل لأنك ابتسمت أكثر.
* خصصت وقتاً للاسترخاء والقيام بأمور مثيرة للاهتمام.
* حافظت على التوازن بين عملك وعلاقاتك الشخصية.
* حققت بعض الأمور التي ترغب بتحقيقها أكثر.

* طورت إحساسك بالرضى عن نفسك.

جدول مراجعة للتحكم بالذات

إذا كنت تجد أن التحكم بالذات أمر أثبت أنه أكثر صعوبة مما تظن، فكّر بما إذا كان سبب ذلك أنك لم تأخذ في الحسبان واحداً أو أكثر من الجوانب الآتية:

تفهم نفسك

إذا لم تأخذ وقتاً لتحلل كيف تفضّل أن تعمل، فربما لم تكن قد حددت أفضلياتك. هذا يعني أنك ربما كنت تعمل عكس طبيعتك أو تراوح مكانك. أو ربما تكون قد حددت أفضلياتك ولكنك لم تجد ما تعنيه لك بالضبط. معرفة نوع النشاطات التي من شأنها أن تُحسّن تركيز جهودك وتساعدك في اختيار العمل المناسب.

أن تملك التوجّه

إذا لم تكن قد قررت ماذا تريد من الحياة ستجد نفسك غالباً ما تذهب في الاتجاه الخاطىء. ربما يكون هذا لأنك لم تسجل قائمة لوضعك الراهن، أو لم تختر أية مسؤوليات أنت جاهز لحملها على عاتقك وأيّاً منها عليك رفضها. من المحتمل أنك لم تكن منظماً كفاية أو ربما تقاوم التغيير. وفي كل الأحوال، أنت لست على الطريق المنشود أو تتمتع بسيطرة كاملة.

تحمل المسؤولية

إذا كنت تجد أن تحمّل المسؤولية ما يزال مشكلة، ربما يكون

ذلك لأنك لا تثبت وجودك وما زلت تدع حاجات الآخرين تأخذ أولوية على رغباتك. ربما يكون ذلك لأنك لا تقدّر نفسك كفاية ولأنك لم تكسب اعتبارك لذاتك أو لأنك لست مصرّاً كفاية. ولكن أهم الأمور، أنك ربما لم تقم بتمرينات لتخلص نفسك من الضغوط.

الاتفاق مع الآخرين

إذا كنت تجد أنك لا تتفق جيداً مع الآخرين، ربما يكون ذلك بسبب أن موقفك تجاههم أو موقفهم تجاهك هو أقل من إيجابي. إذا لم تكن تختار مقاربة بنّاءة سوف تجد بشكل محتم أن الآخرين هم أقل رغبة بالمساعدة. وإذا لم تكن قد قدّرت القوة التي يمتلكها تصرفك في تحديد هذا التصرف من الآخرين، ربما أنّك لم تكن تدرك كم سيؤثر هذا في موقف الآخرين تجاهك.

العيش بإيجابية

إذا لم يكن لديك شعور بالرضى، ربما تكون لا ترعى نفسك بشكل مناسب. إذا لم تكن تحيا حياة متوازنة، سوف تجد صعوبة للعمل بشكل جيد. إن القيام بأمر رغبت به دائماً سوف يجلب لك درجةً من الرضى.

فوائد التحكم بالذات

أن تأخذ وقتاً كافياً لتفهم نفسك أكثر هو أمر هام. إذا كنت لا تتدبر أمورك، سوف تجد أن تحقيق إمكانياتك أقل سهولة ولن تكون ناجحاً كما ترغب وتتوقع.

فكّر بكيفية تمضية معظم الأيام. فالمعدل، الذي سوف تمضيه عادة هو:

- ثماني ساعات أو أكثر نوماً.
- ثماني ساعات أو أكثر في العمل، مهما يكن نوع عملك.
- ساعتان أو أكثر مهدورة (كالتنقل، عالقاً في زحمة السير، الوقوف في صف الانتظار، انتظار مخابرة هاتفية، إلى آخره..).
- ساعتان إلى أربع ساعات للطعام.
- أربع إلى ست ساعات أو أقل للراحة والاستجمام.

إنه لمن المهم أن تستفيد من ساعات الاستيقاظ، وإلا فسوف تنتهي بإضاعة وقتك.

إن التحكم بالذات لا يعني أن تدع الأمور تتحكّم بك، بدلاً من أن تكون مسيطراً عليها.

إن انتظار أمر ما ليحدث ليس كافياً ليجعله يحدث. أنت الشخص الوحيد الذي باستطاعته أن يحدد كيف يفكر وكيف يريد أن يتصرف. لديك القدرة على التفكير الإيجابي. وبمقدورك أن تحصد النتائج. إنه أمر عائد إليك.

إن التحكم بالذات أمر حسن وستستفيد منه في أمور حياتك على الوجه الأفضل.

شرح لبعض المفردات

هذه بعض التعريفات العائدة إلى موضوع التحكم بالذات:

التأكيد ـ الإصرار ـ الجزم: التعبير عن الحاجات بوسيلة غير مهدِدَة؛ لا يجب أن يختلط مفهومها مع العدائية.

الموقف: إطار عقلي تتحكم به الإرادة.

التصرف: أفعال يمكن اختيارها للسيطرة.

تغيرات: إضطرابات يجب اعتبارها كفرص.

متطلبات: توقعات لا تتوقف على الآخرين.

إتجاهات: التوجه قدماً الذي يحتاج لأن يكون هادفاً بدلاً من أن يكون عشوائياً.

الهدف: تركيز يستحق الجهد.

لوائح: خطوط حياتية بحاجة للتنظيم.

أحلام اليقظة: أحلام خيالية والتي بقليل من الإبداع يمكن أن تصبح حقائق.

أفضليات: توجهات طبيعية لتفضيل أمور على أخرى.

المسؤوليات: واجبات تحتاج دورياً إلى تنقيح جذري.

روتين: طريق مألوفة ولكن لا تؤدي إلى مكان معين.

ضغط: حالة عقلية سلبية تحتاج إلى فعل إيجابي لتتغير.

مصداقية: حقيقة تقدير الذات؛ لها معنى عندما تشعر أنك استحقيتها.

مفاهيم الإدارة الذاتية

هناك شكلان معروفان من التحليل الذاتي الذي يساعد الناس في تدبير أمورهم.

المؤشر النوعي لمايرز ـ بريغز: استطلاع الرأي الذي عندما يكتمل ويحلل، يستعمل ليساعد الناس على فهم أفضلياتهم، ومن ثم تطبيق تلك المعرفة في حياتهم.

الإجراء التحليلي: وهي فلسفة إيريك بيرن التي تتضمن مفهوم أن أوضاع الحياة لها تأثير مباشر على العلاقات والتفاعل مع الآخرين؛ وبالتالي كما ورد في تعبير توماس هاريس «أنا في وضع جيد ـ أنت في وضع جيد».

95 - 06 - 30 - 02108


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
سلسلة الدليل الإداري
فن
تنظيم وبرمجة الوقت


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
سلسلة الدليل الإداري
التخطيط الإداري


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
سلسلة الدليل الإداري
ترشيد
وتحفيز الموظفين


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
سلسلة الدليل الإداري
إختيار
الموظف المناسب


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
سلسلة الدليل الإداري
تنظيم
وتفعيل الذات


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
سلسلة الدليل الإداري
أسس
الإدارة الناجحة
1ST